

PLAYER 1



HIGHSCORE 2500



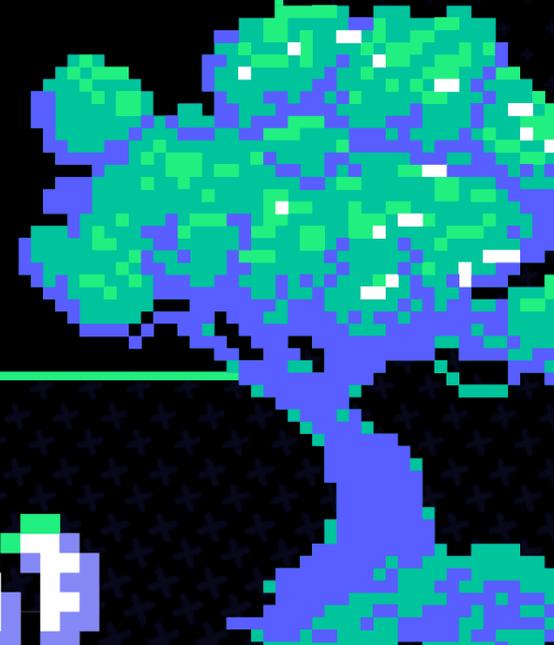
PLAYER 2

STRESS MANAGEMENT:  
MENGELOLA STRESS  
MELALUI MEMBACA MAZMUA

START

MENU

SIGN IN



MENU

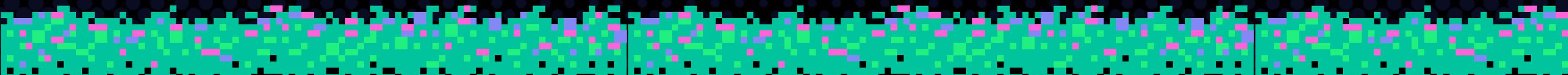
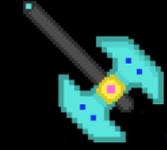
🗡️ 01

💎 07

★ 12



APAKAH ANDA STRES?



MENU

🗡️ 01

💎 07

★ 12



# APAKAH PENYEBABNYA?



➔ APAKAH ADA PIKIRAN ATAU PERASAAN YANG MUNCUL?

APILU



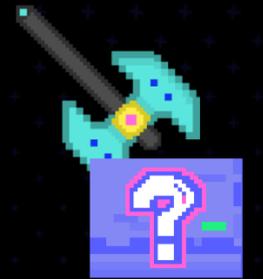
[BACK TO AGENDA PAGE](#)

SIGN IN



STRES BERARTI  
MERASA  
TERTEKAN ATAU  
MERASA  
TERANCAM DALAM  
HIDUP (WHO)

[BACK TO AGENDA PAGE](#)



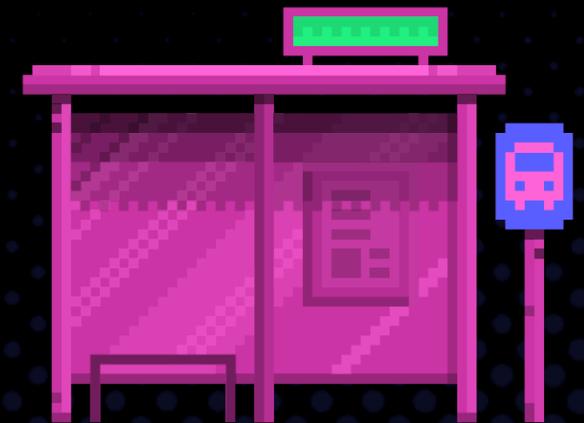
MENU



# RESPON FISIOLOGIS ATAU PSIKOLOGIS TERHADAP STRESSORS INTERNAL ATAU EKSTERNAL (APA)



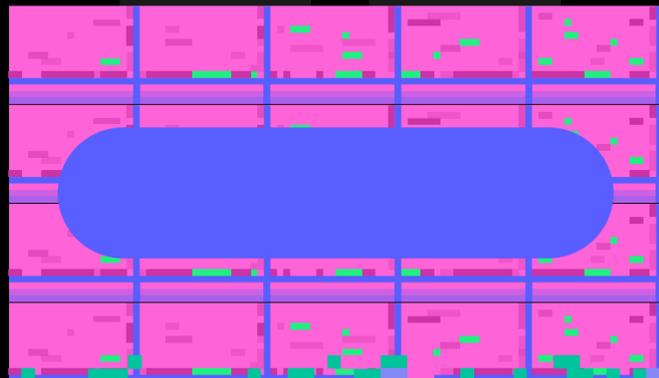
[BACK TO AGENDA PAGE](#)



PLAYER 1



KETIKA ANDA  
STRES BUKAN  
BERARTI DIRI  
ANDA TIDAK  
SEHAT MENTAL.



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



SIGN IN



KONDISI APAKAH  
YANG PALING  
SERING ANDA  
ALAMI DI DALAM  
HIDUP SEHARI-  
HARI?

[BACK TO AGENDA PAGE](#)



NO STRESS



MENU

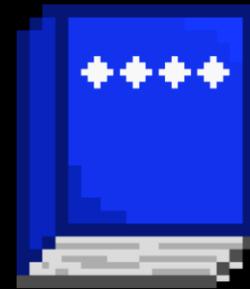
01

07

12



PERASAAN  
TEPATEKAN  
DALAM SITUASI  
YANG MENEKAN  
DAN MENGANCAM  
MERUPAKAN  
PENANDA ATAU  
SINYAL BAGI  
KITA.



11.11



[BACK TO  
AGENDA PAGE](#)



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



# CARA

# TIDAK

# EFEKTIF



- ◆ MENGABAIKANNYA
  - ◆ MENGHINDARI ORANG, TEMPAT, ATAU SITUASI
  - ◆ TIDAK KELUAR KAMAR
  - ◆ MENGISOLASI DIRI
  - ◆ MENYERAH
  - ◆ MEMINUM ALKOHOL DAN MENGGUNAKAN OBAT TERLARANG
  - ◆ MEROKOK
  - ◆ BERTENGKAR DAN MEMARAHI ORANG LAIN
  - ◆ MENYALAHKAN DAN MENKRITISI DIRI SENDIRI
- [ WHO ]



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



# YANG

# LEBIH

# MENDOLONG



- MEMILIKI KESADARAN DIRI (SELF-AWARENESS)
- MENGELOLA TUBUH ANDA
- MELAKUKAN SESUATU
- MERUBAH PERSEPSI (DARI NEGATIVE MENJADI POSITIF)
- MENGENALI EMOSI YANG DIALAMI DAN MENGELOLANYA
- MEMBUAT JURNAL (TULISAN MAUPUN VISUAL)
- MEMBACA MAZMUR

MENU

🗡️ 01

💎 07

★ 12



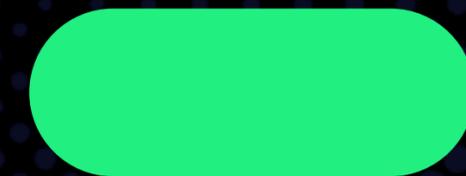
# MENGAPA MEMBACA MAZMUR?

➤ PSIKOLOGI BERSAMA DENGAN ALKITAB  
DAPAT MENJADI SAINS YANG MEMBERI RESEP  
DAN HIKMAT UNTUK HIDUP (COLE & HALL,  
XXXX)

➤ ADA HIKMAT DAN PRINSIP MORAL DI  
PERJANJIAN LAMA (COLE & HALL).



AP.14



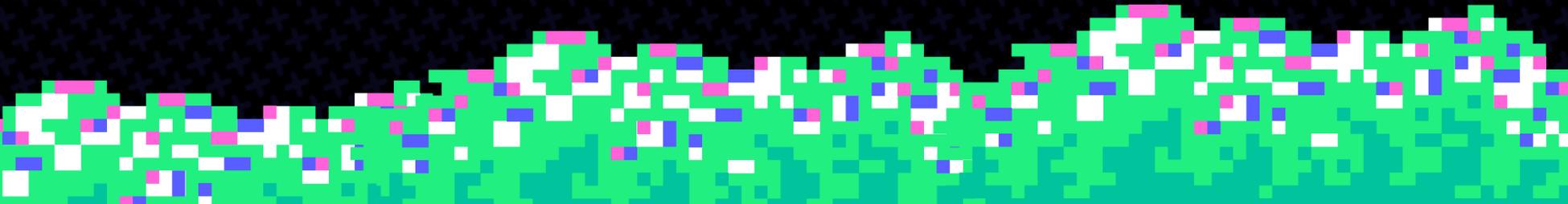
[BACK TO  
AGENDA PAGE](#)



# MEMBEACA MAZMUR

BROWN &  
COLLICUT,  
2022

PSALMS 90,91, AND 92  
AS A MEANS OF COPING  
WITH TRAUMA AND  
ADVERSITY





[About](#) ▾ [People](#) ▾ [Study](#) ▾ [Access](#) ▾ [Research](#) ▾ [Alumni](#) ▾ [News & Events](#) ▾

## PSALMS FOR SELF-REFLECTION

### Bodleian Libraries Free Online Workshop

On Wednesday 21st July and Wednesday 25th August, the Bodleian Libraries will be hosting a two-part free online workshop, in partnership with Oxford University Department of Psychiatry on the topic of Psalms For Self-Reflection.

This is a community project from the Bodleian Libraries inspired by medieval manuscripts that have been digitised with support from the Polonsky Foundation.

Participants are invited to a 2-part online workshop exploring how psalms can be used as a tool to support mental health





[BACK TO AGENDA PAGE](#)

# PROSES



# COPING



- ✦ *RE-ORDERING SCHEMA*: STRUKTUR MENTAL DAN ASUMSI DIMANA DUNIA DILIHAT DAN DIWAKILI. DIAWALI DENGAN MAZMUR 90.
- ✦ · MAZMUR 90 BERISI TENTANG SCHEMA MENGENAI DISRUPSI ATAU KERUSAKAN.
- ✦ · PENILAIAN TERHADAP ALLAH YANG MENGHUKUM DI AYAT 7, 8, 11.
- ✦ · EKSPRESI ADANYA HARAPAN (HOPE) DI AYAT 13-17. AYAT 3-6 MERUPAKAN "BREVITY OF HUMAN LIFE".



[BACK TO AGENDA PAGE](#)

PROSES



COPING



- *RE-ORDERING SCHEMA*: STRUKTUR MENTAL DAN ASUMSI DIMANA DUNIA DILIHAT DAN DIWAKILI.
  - MAZMUR 91 MERUPAKAN BAGIAN YANG MENUNJUKKAN PEMAHAMAN BAHWA KRISIS ADALAH KESEMPATAN UNTUK PERCAYA KEPADA ALLAH DAN KESELAMATAN DARI ALLAH (7-10).
  - AYAT 11-16 MENUNJUKKAN KEMENANGAN BERSAMA ALLAH-  
*COLLABORATIVE RELIGIOUS COPING*.
  - DUKUNGAN SPIRITUAL



[BACK TO AGENDA PAGE](#)

# PROSES COPING

- MAZMUR 92: *SCHEMA* BARU.
- HUKUMAN BAGI ORANG YANG BERBUAT JAHAT (7-9)
- HADIAH/IMBALAN BAGI ORANG YANG MELAKUKAN KEBENARAN (12-15).
- MENUNJUKKAN *PSYCHOLOGICAL RE-ORDERING* TERHADAP DUNIA UNTUK MENDAPATKAN MAKNA.



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



# MANFAAT MEMBACA MAZMUR



- MEMBACA MAZMUR 90-92 MERUPAKAN CARA UNTUK MENYUARAKAN DISTRESS.
  - MERUPAKAN KESEMPATAN UNTUK BERBAGI
- REFLEKSI MENGENAI KEHIDUPAN MANUSIA.
  - RASA NYAMAN DAN JAMINAN DALAM PERLINDUNGAN ALLAH.
- · AFIRMASI TERHADAP KEADILAN.
-

MENU



THANK YOU!

